

NOTES DE CLINIC

19/08/2006

Greg TONAGEL

**Playing
Defense**

Clinic de Greg TONAGEL

(Indiana Wesleyan University)

Monceau-sur-Sambre / 19 août 2006


PLAYING DEFENSE


AVANT-PROPOS

Coach Greg TONAGEL met d'abord en exergue certaines constatations faites après observation de matches sous divers aspects.

Il retient notamment le fait qu'en moyenne, par match, une équipe bénéficie de 60 possessions de ballons. A partir de là, il effectue une analyse approfondie de ce que devient chacune de ces possessions de ballons au niveau de sa propre équipe.

Il met aussi l'accent sur trois aspects qu'il estime capitaux :

 le pourcentage de réussite dans les shoots,

 le nombre de pertes de ballon,

 le nombre de rebonds captés.,

Pour Greg TONAGEL, les principes qui régissent une bonne défense sont :



Avoir un BON MENTAL.



La défense doit CONTRÔLER ET NON REAGIR.



La communication (PARLER EN DEFENSE) est capitale.



L'ETAT D'ESPRIT doit être excellent : vouloir DOMINER, vouloir pousser le ballon où ON VEUT QU'IL AILLE, etc ...

ETABLIR UNE DEFENSE
REPOSE SUR 8 POINTS ESSENTIELS :



Ne JAMAIS accepter le ballon DANS LE CENTRE. Toujours le maintenir sur un côté de terrain.



ARRÊTER le possesseur du ballon LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.



Exercer alors une PRESSION CONSTANTE sur le ballon (1 ou 2 hommes).



En défense on est à 5 CONTRE 1 : TOUT LE MONDE joue contre le ballon (différent de l'attaque, où on est souvent concerné par un homme : l'adversaire direct).



En défense on ne peut JAMAIS ÊTRE EN RETARD. Il faut donc être TRES RAPIDE.



Dans la plupart des gestes défensifs, on doit travailler le CLOSE OUT.



TOUS les joueurs s'adaptent pour TOUJOURS être dans une SITUATION D'AIDE (CAPITALE et PERMANENTE, cette notion d'aide ...).



TOUJOURS jouer DEVANT les pivots.

Coach Greg TONAGEL nous expose alors sa façon de travailler par des drills successifs se rapportant à ses principes et à ses conceptions.